

Sautéed Cabbage

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 small onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 head cabbage, core removed, cut into thin strips
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- Optional: 4 strips of cooked and chopped low-sodium turkey bacon

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pan. Cook onions until translucent, about 5 minutes. Add the garlic and cook about 1 more minute.

STEP 2: Add the cabbage and optional turkey bacon to the pan and cook until the cabbage is tender and starting to brown, about 25 minutes. Stir occasionally. Add a small amount of water if the cabbage starts to burn. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** Add white beans or ground turkey for extra protein.
- **Did you know?** Cabbage is rich in Vitamin C, Vitamin K and fiber, which support digestion and heart health.



Per Serving: 100 Calories | 15g Carbs | 8g Sugar | 6g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 190mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

کلم سرخ شده

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تقویت تغذیه:** برای پروتئین بیشتر، لوبیا سفید یا گوشت چرخ کرده بوقلمون اضافه کنید.

• **آیا میدانستید؟** کلم سرشار از ویتامین C، ویتامین K و فیبر است که به هضم غذا و سلامت قلب کمک می کند.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز کوچک، خرد شده
- 1 حبه سیر، خرد شده
- 1 عدد کلم سر، هسته آن جدا شده و به صورت نوارهای نازک برش داده شده
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل
- اختیاری: 4 نوار بیکن بوقلمون کم سدیم پخته و خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک تابه بزرگ گرم کنید. بپزید تا پیازها شفاف شوند، حدود 5 دقیقه. سیر را اضافه کنید و حدود 1 دقیقه دیگر تفت دهید.

مرحله 2: کلم و بیکن بوقلمون (اختیاری) را به ماهیتابه اضافه کنید و حدود 25 دقیقه بپزید تا کلم نرم شود و شروع به قهوه‌ای شدن کند. گاهی اوقات هم بزنید. اگر کلم شروع به سوختن کرد، مقدار کمی آب اضافه کنید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 100 کالری | 15 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 3.5 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 3 گرم پروتئین | 190 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید